

健康増進センター わくわくどーむ / 7月スポーツ教室スケジュール

2024年7月

月	スタジオ		プール	スタジオ	スタジオ		プール	スタジオ	スタジオ		プール	スタジオ	スタジオ		プール			
	エアロビクス	第2			エアロビクス	第2			エアロビクス	第2			エアロビクス	第2		エアロビクス	第2	エアロビクス
9:00	9:15			9:15				9:10				9:15				9:15		
9:30	ラジオ体操			ラジオ体操				ラジオ体操				ラジオ体操				ラジオ体操 & ストレッチ		
10:00	10:15			10:00				9:30	健康ヨガ (教室)			10:00				10:00		
10:30	バランスボールエクササイズ (無料) 田島			ズンバ (教室)				10:30	ピラティス & ストレッチ (教室)			11:00				10:00		
11:00	11:15			住吉				11:00	楊名時太極拳 (教室)			11:15				11:15		
11:30	ダンベルエクササイズ (無料) 田島			シェイプヨガ (教室)				11:30	柿沼			11:30				11:30		
12:00	休憩時間			休憩時間				12:00	休憩時間			12:00				12:00		
12:30				12:30				12:30				12:30				12:30		
13:00				ボデイメイクトレーニング (教室)				13:00	エンジョイダンス (無料) 柳澤			13:00				13:00		
13:30				近藤				13:30	リンパドックス (教室)			13:30				13:30		
14:00				14:00				14:10	ストレッチ (無料) misao			14:15				14:15		
14:30				エアrodeダンス (無料) misao				15:00	シンプルエアロ (無料) misao			15:00				15:00		
15:00	休憩時間			休憩時間				15:30	リトルチアA (教室) nonoka			15:30				15:30		
15:30				15:30				16:15	キッズHipHop (教室) 仲田			16:15				16:15		
16:00				16:00				16:30	キッズヨガ (教室) 美紗			16:30				16:30		
16:30				16:30				17:30	キッズHipHop (教室) 仲田			17:30				17:30		
17:00				17:00				18:45	キッズHipHop (教室) 仲田			18:45				18:45		
17:30				17:30				19:00	キッズHipHop (教室) misao			19:50				19:50		
18:00				18:00				20:00	アクティブピラティス (教室) misao			20:00				20:00		
18:30				18:45				20:00				20:00				20:00		
19:00				19:00				20:00				20:00				20:00		
19:30				20:00				20:00				20:00				20:00		
20:00				20:00				20:00				20:00				20:00		
20:30				20:00				20:00				20:00				20:00		
21:00				20:00				20:00				20:00				20:00		

※7月から種目がかわります

7月-9月
ショートプログラム

月 / 9:30- 機能改善 (スタジオ)
10:30- レッグシェイプ (ストレッチルーム)

火 / 9:30- ヒップリフティング (スタジオ)
10:30- 肩こり予防 (ストレッチルーム)

水 / 9:30- 姿勢改善 (スタジオ)
10:30- 背中シェイプ (ストレッチルーム)

木 / 9:30- 腰痛予防 (ストレッチルーム)
10:30- みんなでバランス (ストレッチルーム)

金 / 9:30- 機能改善 (スタジオ)
10:30- レッグシェイプ (ストレッチルーム)

●第2期有料水泳教室は、7/13以降順次最終日となります。詳細はホームページ教室案内にてご確認ください。
●7/30(火)~8/1(木)は短期水泳教室開催のため 13:50~16:10 1コース / 16:10~18:20 2コース 使用します。ご了承ください。

■トレーニング室無料プログラム
レッスン開始30分前から受付開始いたします。
<強度の目安>
★……初級 ☆☆…初中級

■プール無料レッスンプログラム
無料レッスンは開始20分前より
受付案内の放送が流れますので、放送後に
監視室にてゴムバンドをお受取りください。

友達募集 わくわくどーむと おともだちになろう!

LINE公式アカウント @wakuwakudome



●プール教室・団体利用は最大2コース使用します。3コースは一般の方のご利用が可能です。 ●無料表記は施設利用料のみでご参加いただけます。
●スケジュールは、インターネットでもご覧いただけます。http://asaka-wakuwakudome.com/ ※都合により、内容・時間・担当者等が変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。
●ワントタイムレッスンは、1回800円で受講できるレッスンです。各レッスン30分前より発券(先着順)。3Fトレーニング室前にて受付いたします。
●休館日のご案内【通常期(4月~11月、3月)】毎月第1月曜日(月曜日が祝祭日に当る場合は翌平日)【冬季(12月~2月)】毎週月曜日(月曜日が祝祭日に当る場合は翌平日)